



高根增
高国栋 编
杜存武

人生500忌



西安交通大学出版社

人 生 500 忌

高根增 高国栋 杜存武 编

西安交通大学出版社

人生 500 忌

高根增 高国栋 杜存武 编

责任编辑 曹晓梅

西安交通大学出版社出版

(西安市咸宁路 28 号)

国营五二三厂印装

陕西省新华书店发行 各地新华书店经售

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数: 168 千字

1989 年 1 月第 1 版 1989 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—100000

ISBN7-5605-0189-3/G·15 定价: 2.70 元

前 言

播下龙种，收获跳蚤。在生活中，这种事与愿违的事情比比皆是，究其原因，多系由于违反了科学所致。所以，建立科学的生活方式，已成为人们现代保健的要素之一。本书精选了 500 条人们日常生活中易违反科学的做法和不良习惯，用科学的方法讲述日常生活中的各种禁忌，向人们提出劝诫和忠告。人不能随心所欲的生活，生活中也有不少红灯禁区，越过了“雷池”，就会招来苦果。它从人的落生讲到人的老年，从人的工作讲到生活，警钟声声，是现代家庭生活的必备之书。

本书系从众多报刊中辑录编纂成册，可以说是百家之言，在此，我们谨向诸位作者致谢。由于我们水平所限，书中难免有错误之处，诚望大家批评指正。

1988 年 9 月 于西安

目 录

一、育儿教子禁忌 80 条

- (一) 婴儿护理禁忌…………… (1)
- (二) 儿童饮食禁忌…………… (6)
- (三) 儿童卫生生活禁忌…………… (17)
- (四) 儿童打扮禁忌…………… (19)
- (五) 儿童患病后的禁忌…………… (24)
- (六) 儿童睡眠禁忌…………… (30)
- (七) 儿童教育禁忌…………… (32)
- (八) 儿童运动禁忌…………… (41)

二、妇女生活中的禁忌 73 条

- (一) 恋爱婚姻的禁忌…………… (44)
- (二) 怀孕哺乳的禁忌…………… (54)
- (三) 妇女饮食的禁忌…………… (70)
- (四) 计划生育的禁忌…………… (74)
- (五) 妇女美容的禁忌…………… (76)
- (六) 妇女穿着的禁忌…………… (83)
- (七) 妇女保健的禁忌…………… (87)

三、中老年生活禁忌 26 条

(一) 中年生活禁忌	(90)
(二) 老年饮食禁忌	(93)
(三) 老年睡眠禁忌	(97)
(四) 老年保健禁忌	(100)
(五) 驾车乘飞机禁忌	(107)

四、饮食的禁忌 119 条

(一) 吃肉的禁忌	(109)
(二) 食鱼蟹禁忌	(112)
(三) 食油禁忌	(114)
(四) 炒菜禁忌	(118)
(五) 食蛋禁忌	(121)
(六) 食菜禁忌	(123)
(七) 进餐禁忌	(130)
(八) 吃水果禁忌	(132)
(九) 饮食卫生禁忌	(136)
(十) 饮水禁忌	(142)
(十一) 喝牛奶禁忌	(144)
(十二) 饮茶禁忌	(147)
(十三) 冷饮禁忌	(149)
(十四) 饮酒禁忌	(151)

五、日常琐事禁忌 38 条

(一) 锻炼身体禁忌	(158)
(二) 穿衣禁忌	(169)
(三) 穿鞋禁忌	(173)

(四) 睡眠禁忌	(174)
----------	-------

六、卫生生活禁忌 43 条

(一) 使用炊具禁忌	(179)
(二) 洗衣禁忌	(183)
(三) 洗澡禁忌	(186)
(四) 洗脸禁忌	(188)
(五) 五官卫生禁忌	(191)
(六) 吸烟禁忌	(198)

七、居室里的禁忌 58 条

(一) 使用电冰箱禁忌	(200)
(二) 使用电视机禁忌	(202)
(三) 使用收录机禁忌	(205)
(四) 使用其它电器禁忌	(206)
(五) 养花禁忌	(210)
(六) 放物禁忌	(212)
(七) 其他禁忌	(218)

八、患者生活中的禁忌 53 条

(一) 防病禁忌	(223)
(二) 服药禁忌	(228)
(三) 治疗中的禁忌	(235)
(四) 患者饮食禁忌	(240)
(五) 服补药禁忌	(248)

一、育儿教子禁忌

80 条



(一) 婴儿护理禁忌

1 新生儿护理五忌

孩子出生后的第一个月内称新生儿期。这时，孩子因刚离开母体，对周围环境适应能力很差，抵抗能力弱，如护理不当则很容易害病，甚至危及生命。为了新生儿的健康，要注意以下几点禁忌：

一忌擦口腔。胎儿出生后，舌头表面有一层较厚的舌苔，人们常用白布包上手指，给孩子擦口腔和舌苔，因布质硬，又没消毒，会把细嫩的口腔粘膜擦伤，病菌能乘虚而入，易发生口腔炎，甚至败血症。

二忌挑马牙。新生儿牙龈或上腭微凸起的一些小白点，俗称“马牙子”。这是粘膜上皮细胞堆积成珠所致，可自行消退，无需处理，更不要用未消毒的针去挑马牙，以免引起

口腔炎或牙龈炎。有人认为不挑马牙会妨碍以后出牙，毫无科学道理。

三忌挤乳头。初生的婴儿乳房暂时有些肿胀，这是正常现象，不需要治疗，更不必用手挤乳头。一般二至三周即可自行消肿。然而有的老人认为女婴若不挤出“奶核”来，将来就有可能没奶水。这种认识是无科学根据的。挤乳头有时可导致乳腺炎。

四忌脐感染。孩子出生后，在 24 小时内应注意脐带有无出血；每天要检查脐带，保持局部清洁、干燥。如有分泌物，可先用 75% 的酒精棉球擦洗消毒，然后涂 1% 的紫药水；若发现有腐臭味的分泌物或脐周红肿，则是脐部感染，应尽快请医生治疗。

五忌室温过高。新生儿因皮肤调节功能不足，体温常随外界气候冷热和室内温度而变化。在夏季室温高时，把孩子包得过严过厚，可引起发烧；冬季出生的小孩，室内温度也应适当，不要门窗紧闭，要保持室内空气新鲜。室温过高，细菌易于繁殖，孩子易患呼吸道感染。

2 新生儿忌用“蜡烛包”

新生儿的自然体位是两上肢与躯干呈 W 形，腹部膨隆，两下肢与臀部呈 M 形，下肢的活动度可达到 $120^{\circ} \sim 140^{\circ}$ 角。这样的自然体位，便于孩子活动，并且有利于新生儿的生长发育。而我国的传统习惯是把新生儿的两腕及双膝放平放直，用包被包好，再用一条带子捆扎。因其包裹形似蜡烛而得名“蜡烛包”。说是这样包孩子，孩子既温暖，长大了还不会出现罗圈腿。实际上，这样“蜡烛包”强制婴儿伸

腕、伸肘，关节四周的韧带和肌肉都不能适应，影响了孩子的活动和生长发育。另外，在一部分新生儿中，如果在胎内腕关节发育得不好，用“蜡烛包”还会造成腕脱位。因为这种病没有痛苦，往往早期很少发现，只有当孩子开始独自走路时，才能发现步态异常，但治疗起来已经比较麻烦了。至于罗圈腿，那是由于佝偻病引起的，与包裹方法完全无关。因此，要改变传统的包裹方法，使新生儿保持自然体位。

现在，日本也在向群众普及“保持新生儿的自然体位”，并且把它写进了小儿科护理教材。

为使新生儿能舒适温暖地保持自然体位，冬季可给孩子做一个宽大的睡袋；春秋季节可穿一件睡袋。

3 忌摇晃婴儿

常看到一些人抱起小孩来总是不停地摇晃，岂知这种摇晃对孩子害处很大。美国一位儿童专家说：常摇晃孩子，会使孩子智力减弱，脑子受伤，变得迟钝。因为孩子越小，大脑越弱，经不起摇晃。摇久了孩子容易昏睡，并且还会养成不摇就不肯睡的坏习惯。另外，摇晃刚吃饱的婴儿，易使婴儿吐奶，不小心还会把奶呛入肺中，引起吸入性肺炎。

4 婴儿忌用枕头

刚出生的婴儿的脊柱为直形，平睡时背和脑都在一个平面上，而且婴儿的头几乎与肩宽相等，平睡侧睡都很自然。为了防止吐奶，婴儿上半身可略垫高一公分左右。当婴儿长到三至四个月时，颈部脊柱开始向前弯曲，睡觉时可统一公分左右高度的枕头。长到七至八个月开始学坐时，要且胸部

脊柱开始向后弯曲，肩也发育增宽，这时孩子睡觉时应枕三公分左右的枕头，过高、过低都不利于孩子睡眠，常枕高枕头容易形成驼背。枕头应以荞麦皮、芦花等装填较好，不可过硬。如果能用绿豆衣、泡过水后晒干的茶叶和草决明中药材等混合装填枕心，不仅软硬适宜，而且还有防暑明目的作用。

5 切忌高抛婴儿逗乐

有些家长喜欢把婴儿抛起来逗乐，这样由于头部受外界强烈晃动，婴儿易患小儿惊厥。这种病多发生于一岁内的幼儿，因为他们神经脆弱，对外界刺激缺乏调节能力；况且，这个时期的孩子头部比较重，颈部肌肉又较软弱，如果强烈晃动或高高抛起，就容易使幼儿头部受到震动，轻则发生惊厥，重则引起脑震荡。

6 忌用母乳涂擦婴儿面部

有些年轻的母亲喜欢用自己的乳汁涂在婴儿的脸上，认为这样可以使婴儿面部皮肤白嫩。其实，营养丰富的母乳是细菌生长的良好培养基地。新生儿面部皮肤娇嫩，血管丰富，若将乳汁涂在面部，繁殖的细菌进入毛孔后，皮肤就会产生红晕，不久会变成小泡而化脓。若不及时治疗，很快会溃破，日后形成疤痕，严重的甚至会引起全身性感染。

7 婴儿身边忌吸烟

婴儿啼哭的原因通常很多，如遇冷热刺激、疼痛、饥饿、尿布湿等等。最近，德国一位医学博士曾对小儿啼哭的

原因专门进行了研究，其中原因之一，就是婴儿啼哭与父母吸烟密切相关。他调查了出生后3个月的253名婴儿，发现有半数的母亲诉说婴儿在授乳后啼哭。据调查，其中双亲或一方吸烟者占70%，凡父亲每天吸烟量在10支以下时，婴儿啼哭占45%；若每天吸烟量在20支以上时，则发现有91%的婴儿啼哭。当然，母亲吸烟，婴儿亦同样要遭殃。

父母吸烟怎么会引起婴儿啼哭呢？这是因为婴儿神经系统发育尚不健全，组织器官娇嫩，当吸烟者吐出的烟雾或遗留下来的烟味被婴儿吸入体内后，通过嗅觉和味觉刺激了婴儿的迷走神经。因迷走神经是管理胃肠运动的直接指挥者，由于迷走神经兴奋，从而反射性地引起婴儿的胃肠蠕动或紊乱，严重者会引起痉挛而导致腹痛。在婴儿啼哭时可观察到其腹部的变化，如腹壁紧张，微微隆起，再用耳贴腹部听一下，能听到“咕咕咕”作响。若哭一阵，停一阵，在阵哭间隙中上述症状就消失了，这就表明是腹痛而引起婴儿啼哭。不但如此，还会因此而影响婴儿的消化功能。

为了下一代的健康成长，年轻的父母不应吸烟，已有吸烟习惯的，应当自觉戒除。

8 看彩电不宜抱婴儿

有些年轻父母抱着婴儿看电视，这样做对婴儿的健康不利。因为，电视机荧光屏在高速电子束撞击下，会产生X射线，而彩电在高频高压高辐射情况下，射出更多射线。据科学测知，婴儿对X射线比成年人敏感得多，经常受X射线照射，对婴儿的健康有害，会引起婴儿厌食，食欲不振，营养不良，甚至会影响婴儿智力发展。所以看彩电忌抱婴

儿。

9 不宜常抱孩子

经常抱孩子对孩子的正常发育有很大危害。因为经常抱着孩子会使孩子的肢体活动量减少，血液流通受阻，影响各种物质的输送，严重妨碍骨骼肌肉的发育。常抱孩子走路，还容易使孩子大脑受到震动，加上强烈的光线、色彩和噪音等刺激，使孩子长时间处于兴奋状态，心肺负担加重，身体抵抗力下降，很容易导致疾病发生。

10 给婴儿照像忌用闪光灯

婴儿（半岁以内）眼珠发育未全，过强的光束哪怕是五百分之一秒闪光，也容易造成视网膜的损伤，距离越近，光亮越强、次数越多、时间越长，损害的机会越多，程度越重。这是不久前世界眼科医学学会在美国举行年会时，一位美国眼科专家华斯勒首先提出的。

（二）儿童饮食禁忌

11 儿童不宜多吃罐头

不论何种罐头，为达到色味俱佳及长期贮存的目的，都加入一定的添加剂，如人工合成色素、香精、防腐剂等。这些人工合成物，对成人健康影响不大，但对儿童却有危害。因为儿童的发育还未成熟，肝脏解毒功能尚不完善，如果食用罐头太多，超过身体处理这些物质的最大限度，就会影响

身体的健康和发育，甚至还可因某些化学物质的逐渐积累而引起慢性中毒。此外，罐头中的维生素经过加热等处理及存放时间太长，也会有相当多的损失，如经过加热处理后，50%以上的维生素C被破坏掉。所以，儿童应以新鲜食品为主，罐头食品应该少吃。

12 婴幼儿不宜素食

婴幼儿素食，会大大影响他们的生长发育。如不喝牛奶而吃素食的儿童一般都缺钙。如果喂乳的母亲素食，乳汁中则缺乏维生素B₁₂，因其主要含在荤食中。而B₁₂又是制造血红细胞的必需原料，所以，对婴幼儿的影响很大。

13 婴儿忌多吃蛋

一些营养专家们认为，一岁到一岁半的婴儿，最好只吃蛋黄，而且每天不能超过一个；一岁半到两岁，可以隔日吃一个蛋（包括蛋黄和蛋白）；年龄稍大些后，才可以每天吃一个蛋。假如婴儿的粪便中发现有如蛋白状的潴质，则说明婴儿的肠胃不大好，未吸收蛋白质。对于这些婴儿，最好把蛋黄拌煮到其它食物中一起喂食；如果婴儿正在出疹，更要注意暂时不要吃蛋，以免增加肠胃的负担。

14 儿童不宜多吃笋

据分析研究，笋中含有大量的草酸，而草酸很容易与钙结合成草酸钙，妨碍人体对钙、锌的吸收和利用。儿童骨骼发育尚未成熟，如果体内缺钙，会造成骨骼畸形，患佝偻病。儿童长期缺锌，就会生长发育缓慢，智能低下。因此，

15岁以下的儿童不宜多吃笋。

15 儿童不宜多吃乳制品

牛奶及其制品中含有较高的蛋白质、脂肪、糖以及钙、磷、维生素等营养物质，因此许多家长常给孩子吃较多的乳制品。可是临床医生发现，三岁以上的儿童多吃牛奶及其制品会出现腹泻，吃得越多，腹泻越利害。这是为什么呢？

原来在牛奶及乳制品中的糖属于“双糖类物质，”这种物质不能直接被人体肠道吸收，必须在“乳糖酶”的作用下，分解成“单糖”然后才被吸收，三岁以内的婴幼儿，体内有较多的乳糖酶，但随着年龄的增长，儿童体内的乳糖酶日渐减少，因此对牛奶及乳制品中的多糖类物质不能很好消化、分解和吸收，反而使肠腔内的渗透压增加，从而吸收较多的水份，产生腹泻症状。

因此，我们应该注意不要给年长儿童吃过多的牛奶及乳制品。

16 儿童不宜多吃彩色食品

生产彩色食品所用的染料是合成色素，它是从石油或煤焦油中提炼出来后，经化学方法合成的，含有一定的毒性。为此，许多国家已淘汰了食用染料。目前，我国卫生部门也只许使用以下五种合成色素，即：胭脂红、苋菜红、柠檬黄、日落黄、靛兰，并且在使用量上作了严格控制。

儿童摄入少量允许使用的食用染料，虽然不会立即引起临床可见的反应，但会对机体产生一定的影响。

一是，这种食用染料能消耗体内的解毒物质，干扰体内

正常的代谢反应。主要表现为体内亚细胞结构受到损害，干扰多种活性酶的正常功能，从而使糖、脂肪、蛋白质、维生素和激素等的代谢过程受到影响，症状为腹胀、腹痛、消化不良等。

二是合成色素还能积蓄在体内，导致慢性中毒。当合成色素附着胃肠壁时，使之产生病变；附着泌尿系统器官时，容易诱发器官结石。

三是儿童体内各器官组织比较脆弱，对化学物质尤为敏感，如过多食用合成色素，会影响神经冲动，容易引起儿童好动或多动症。

17 儿童不宜多吃巧克力

巧克力中含有一种溴化合物，它和巧克力中的咖啡碱共同作用，不仅会使儿童过度兴奋不愿睡觉，而且对儿童的大脑有不良影响。另外，巧克力中含有一定量的草酸，它能干扰机体对钙的吸收，影响儿童的骨骼生长。此外，高甜度的巧克力会导致儿童的龋齿，降低孩子的咀嚼能力，加重肠胃负担。儿童适当吃巧克力是可以的，但不宜常吃，也不宜一次吃得太多。

18 儿童不宜多食桑葚

桑葚含有一种胰蛋白酶抑制物，对于肠胃功能发育尚未健全的儿童来说，它容易产生抑制消化道内各种消化酶的活性、阻碍蛋白质消化吸收的不良作用，并可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症。更严重的是，儿童暴食后，由于肠道内胰蛋白酶活性受抑制，不能起到破坏肠内产气荚膜杆菌毒

素的作用，从而导致出血性肠炎、腹痛、果酱样大便、失水，甚至休克、死亡的危险。

19 婴儿应忌吃蜂蜜

蜂蜜是营养丰富的滋补品，但蜂蜜在酿造、运输和储存等一系列过程中，极易受到肉毒杆菌的污染。

肉毒杆菌芽孢适应环境的能力很强，在 100°C 的高温下仍可存活。成年人因为抵抗力强，吃了被污染的蜂蜜以后，通常不会发病，肉毒杆菌芽孢不会在人体内繁殖成为肉毒杆菌并释放肉毒毒素。但一周岁以内的婴儿，由于体内免疫系统尚未发育成熟，抵抗力差，吃了含有肉毒杆菌芽孢的蜂蜜后，肉毒杆菌芽孢即可在婴儿体内发育为肉毒杆菌，引起可怕的婴儿肉毒中毒。据调查，婴幼儿急死症中，有 5% 的是因肉毒中毒而引起死亡的，所以，家长们一定要注意，不要给婴幼儿喂食蜂蜜。

20 婴儿食物不宜太咸

婴儿食品大多是按成人的味觉咸淡为准，此外，一些母亲给几个月婴儿调配食物也常以自己的味觉为佳，这样就产生了婴儿摄入盐分过多的危险。

食盐是由钠和氯两种元素构成的，过多的钠对婴儿是有害的。我们知道，婴儿的肾脏发育尚未成熟，没有能力排除血中过多的钠，因而很容易受到食盐过多的损害，而这种损害是很难恢复的。婴儿年纪越小，受到食盐过多的损害也就越严重。其结果是孩子将来年纪轻轻就可能发生高血压或中风。摄入的盐分过多也会导致体内钾质大量随尿排出。钾质